

# 寺中おすすめ朝食らくちんレシピ

しっかり食べて元気アップ!

## 【寺中おすすめ朝食らくちんレシピについて】

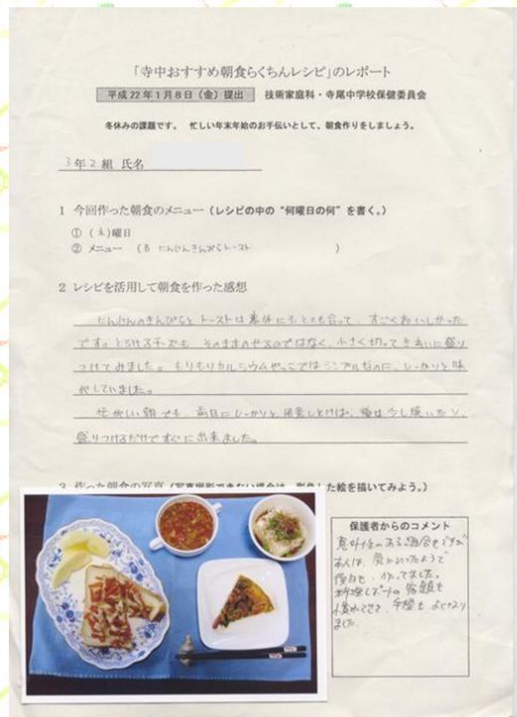
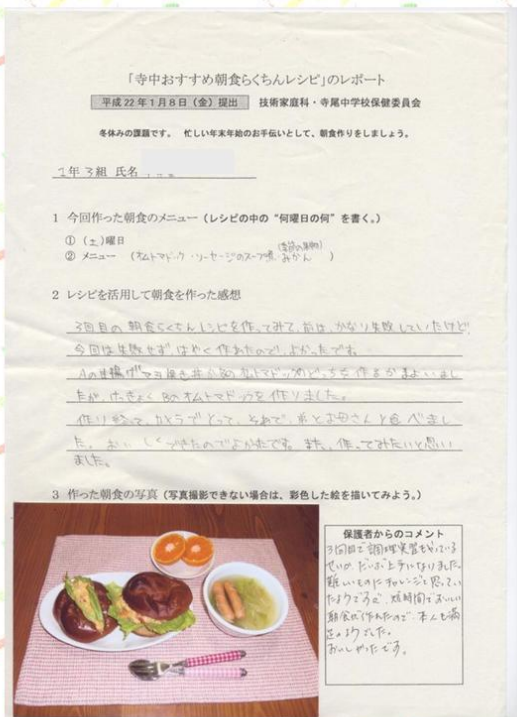
「早寝・早起き・朝ごはん」運動が広まり、欠食する生徒は少なくなってきました。しかし、食べてはいても、トースト、菓子パン、プリン、ゼリー、ご飯とふりかけで済ますなど、朝食内容の不十分な生徒が約半数程度いることがわかりました。

そこで、学校保健委員会で話し合いや検討を重ね、生徒にも短時間で簡単に作れる「寺中おすすめ朝食らくちんレシピ」を作成し、朝食内容の充実に取り組んできました。



## 【取り組み】

<p>学校保健委員会</p>	<p>①アンケートによる実態調査。 ②理想的な朝食について、栄養士から指導を受ける。 ③栄養士に、生徒にも短時間で簡単に作れるレシピを作成してもらい、生徒保健委員・PTA保健委員が朝食作りを実践。学校保健委員会で意見交換。 ④出来上がったレシピを「寺中おすすめ朝食らくちんレシピ」と名づけて全校生徒に配布。活用を呼びかける。 ⑤レシピの活用を推進するために、レポート課題にしてはどうかを検討。</p>
<p>教科との連携</p>	<p>①効果的な実践を推進するために、家庭科と連携。 ②ゴールデンウィーク、夏休み、冬休みに、全校生徒に対してレシピを使った朝食作りレポートを課題にする。 ③レポートは、カフェ用メニューボードに掲示し、玄関に置いて生徒や外来者に紹介する。</p>
<p>家庭・地域との連携</p>	<p>①朝食作りへの協力、レポートに保護者のコメントをもらい、啓発と連携を図る。 ②「寺中おすすめ朝食らくちんレシピ集」カラー印刷のための予算計上についてPTAや健育推への協力依頼。 ③レシピ集の全校配布、新入生への配布と活用の呼びかけ。</p>





## 寺中おすすめ朝食らくちんレシピ集 抜粋

### 和食

材料は1人分です

#### 【大根葉 & じゃこにぎり・絹さや入りスクランブルエッグ・牛乳】

##### ■材料

ご飯 じゃこ15g ゴマ大1 大根の葉適宜  
ごま油大1 焼き海苔適宜  
卵1個 絹さや20g 油 塩・こしょう

##### ■前日の下準備

大根の葉を細かく刻み、絹さやは塩ゆでしておく。

##### ■朝の調理

###### ・おにぎり

- ①フライパンにごま油を熱し、大根の葉を炒める。
- ②じゃことゴマを①に混ぜる。
- ③ご飯に②を混ぜ込んでおにぎりを作り、海苔で巻く。

###### ・スクランブルエッグ

- ①卵を割りほぐし、塩・こしょうする。
- ②フライパンに油をひき、絹さやを炒め、塩・こしょうをし、①を流し入れてスクランブルエッグを作る。



#### 【中華風とろとろ丼・具沢山味噌汁orスープ・季節の果物】

##### ■材料

ご飯 玉ねぎ1/4個 ニラ1/4束 ツナ缶1/2缶  
ごま油大1/2 水3/2カップ 水溶き片栗粉適宜  
オイスターソース大1/2

##### ■前日の下準備

玉ねぎは薄くスライス、ニラはざく切りにしておく。

##### ■朝の調理

- ①玉ねぎを油で炒め、水を加えてふたをして煮る。
- ②①にツナを入れ、オイスターソースで味を整える。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつけたら、ニラを加えて、ご飯にかける。
- ④夕飯の残りの具沢山味噌汁またはスープと、季節の果物と一緒に食べる。



#### 【生揚げマヨ焼き丼・ソーセージのスープ・果物】

##### ■材料

ご飯 生揚げ1枚 マヨネーズ適量 しょう油適宜  
すりゴマ少々  
ソーセージ2本 キャベツ100g 玉ねぎ1/4個  
水2/3カップ 固形コンソメ1/2個 塩・こしょう

##### ■前日の下準備

ソーセージは斜めに切り込みを入れ、キャベツと玉ねぎは、くし形切りにしておく。

##### ■朝の調理

###### ・マヨ焼き丼

- ①マヨネーズ、しょう油、すりゴマを混ぜる。
- ②生揚げに①を塗り、トースターでこんがり焼き、ご飯にのせて食べる。

###### ・ソーセージのスープ

- ①鍋に水、コンソメ、玉ねぎを入れて火にかける。
- ②煮立ったら、ソーセージとキャベツを入れ、柔らかくなったら、塩・こしょうで味を調える。



## 洋食

材料は1人分です

### 【目玉焼き & ブロッコリーのトースト・具沢山味噌汁orスープ・季節の果物】

#### ■材料

食パン 卵1個 ブロッコリー1/3株(100g)  
油 塩・こしょう マヨネーズ小2

#### ■前日の下準備

ブロッコリーは塩ゆでしておく。

#### ■朝の調理

- ①目玉焼きを作り、塩・こしょうを振る。
- ②食パンはトーストする。
- ③②にブロッコリーをのせ、マヨネーズをしぼり、①をのせる。
- ④夕飯の残りの具沢山味噌汁またはスープと、季節の果物と一緒に食べる。



### 【ハニーバナナトースト・海藻サラダ・ジンジャーティー】

#### ■材料

食パン バナナ1/2本 はちみつ適宜  
乾燥ワカメ1/8カップ トマト1/2個 しらす大1  
おろししょうが小1 はちみつ大2 レモン1/2個

#### ■前日の下準備

ワカメは水で戻し、トマトは一口大に切る。  
鍋に調味料(砂糖大1 酢・しょう油・だし汁各大1/2)を  
入れて煮立たせ、冷ます。…ドレッシング

#### ■朝の調理

##### ・ハニーバナナトースト

- ①食パンは食べやすい大きさに切ってもよい。バナナは1cmの厚さに輪切り。
- ②食パンにバナナをのせ、トースターでこんがり焼き、はちみつをかけて食べる。

##### ・海藻サラダ

- ①ワカメ、トマト、しらすを合わせて器に盛る。
- ②①にドレッシングをかける。

##### ・ジンジャーティー

- ①カップに、湯3/4カップ、おろししょうが、はちみつを入れ、レモンを搾る。



### 【にんじんきんぴらトースト・具沢山味噌汁orスープ・もろもりカルシウムやっこ】

#### ■材料

食パン ベーコン1枚 人参小1/2本 とろけるチーズ  
1枚 ごま油 白ゴマ少々  
豆腐1/4丁 焼き海苔適量 しらす大1 かつお節適宜  
小ねぎ・青じそ適宜 ポン酢or和風ドレッシング

#### ■前日の下準備

ベーコンは1cm幅、人参は千切りにする。  
小ねぎは小口切り。

#### ■朝の調理

##### ・にんじんきんぴらトースト

- ①ベーコンをごま油で炒め、人参を加えてさらに炒める。
- ②ふたをして蒸し焼きにし、人参が柔らかくなったらしょう油を回し入れ、ゴマをふる。
- ③食パンに②をのせ、チーズをのせてトーストする。

##### ・もろもりカルシウムやっこ

- ①豆腐を器に盛り、ちぎった焼き海苔、しらす、かつお節、小ねぎを散らす。
- ②ポン酢or和風ドレッシングをかける。



## 【ツナサンド・ポパイソテー・パワフルミルク】

### ■材料

ロールパン 玉ねぎ1/4個 ツナ缶1/2缶 きゅうり1/4本  
マヨネーズ適量 塩少々  
ほうれん草80g ハム2枚 塩・こしょう  
牛乳 スキムミルク適宜

### ■前日の下準備

玉ねぎは薄くスライスし、塩でもんで水気を切る。  
きゅうりは薄い斜め切り。  
ほうれん草は塩ゆでし、水気を絞り、3cmの長さに切っておく。  
ハムは食べやすい大きさに切る。

### ■朝の調理

#### ・ツナサンド

- ①玉ねぎ、ツナ、マヨネーズを混ぜる。
- ②切れ目を入れたパンに①ときゅうりをはさむ。

#### ・ポパイソテー

- ①フライパンに油を熱し、ハムとほうれん草を炒める。
- ②火が通ったら、塩・こしょうで味つけする。

#### ・パワフルミルク

- ①コップに牛乳を注ぐ。
- ②①にスキムミルクを入れて混ぜる。

